aآناتومی کفش دویدن: 6 قسمتی که راحتی و عملکرد را شکل می دهند

کفش آنها را روی پاهای خود می گذارید، بند می زنید و برای دویدن بیرون می روید. به همین سادگی است، درست است؟ خب، بله... در تئوری. یک درس سریع در آناتومی کفش به ما می آموزد که در حالی که کفش های دویدن دارای عناصر یکسانی هستند، این عناصر به گونه ای طراحی شده اند که عملکرد متفاوتی داشته باشند.

آیا تا به حال برای دویدن رفته اید و در حین یا بعد از آن احساس درد یا درد ناخوشایندی داشته اید؟ آیا برای دویدن در جاده ها همان جفت کفشی را پوشیده اید که در مسیرهای پیاده روی یا باشگاه دارید؟ برای راحتی و عملکرد مطلوب، در حالت ایده آل، کفش های مختلفی را برای انواع مختلف دویدن می پوشید.

آناتومی یک کفش دویدن

کفش ورزشی متوسط شما شامل همان اجزای اصلی است. با این حال، در آن اجزای طراحی، تفاوت‌های کلیدی وجود دارد که باعث می‌شود کفش به شکل خاصی متناسب، احساس یا اجرا شود.

بالا

کفش‌های جاده‌ای و تریل‌رانینگ اغلب دارای رویه مشبک مهندسی شده یا بافتنی برای تنفس هستند. بافتنی انعطاف پذیری بیشتری را برای تناسب و راحتی ارائه می دهد. یک کفش مسابقه به طور کلی دارای یک رویه مشبک مهندسی شده سبک تر است تا وزن کلی کفش را کاهش دهد.

برخی از کفش‌های جاده‌ای و مسیری با رویه‌ای ضد آب و هوا طراحی شده‌اند که باعث می‌شود در شرایط باد، مرطوب یا گل‌آلود در برنامه تمرینی خود بمانید. اینها دارای Gore-tex® (به دنبال سبک‌هایی با نام «GTX» باشید) یا سایر پارچه‌های ضدآب و چسباندن یا درزبندی برای جلوگیری از نفوذ آب به محل اتصال پارچه‌ها.

نکته حرفه ای: توجه به این نکته مهم است که در حالی که اینها برای جلوگیری از رطوبت کار بسیار خوبی دارند، به این معنی است که عرق در کفش گیر می کند. این می تواند احساس سنگینی داشته باشد و باعث ایجاد لکه های داغ یا تاول شود، بنابراین پوشیدن کفش های ضد آب و هوا به طور کلی در روزهای خشک توصیه نمی شود.

کفی

کفی یک کفی سبک و فومی است که در قسمت پایینی کفش قرار می گیرد تا بالشتک و راحتی بیشتری برای پا ایجاد کند. کفی ها بخش مهمی از آناتومی کفش دویدن هستند. این ها را می توان با گزینه های بالشتک یا حمایت کننده تر جایگزین کرد. بسیاری از افراد کفی های جدیدی را برای حمایت بیشتر قوس، درمان فاشیای کف پا یا تسکین درد انتخاب می کنند. کفی های معروف عبارتند از Superfeet و Currex، در حالی که برخی از افراد از ارتزهای سفارشی ساخته شده توسط یک متخصص پا استفاده می کنند.

راهنمای خریدار ما را بررسی کنید تا نحوه انتخاب کفی مناسب را بیاموزید

زیره میانی

زیره میانی که بین رویه و زیره قرار دارد، بخشی از کفش است که راحتی، جذب ضربه، بازگشت انرژی و سطوح مختلف ثبات و کنترل حرکت را فراهم می کند. کفی‌های میانی عمدتاً با فوم طراحی شده‌اند، اما برخی از آنها دارای فناوری ژل یا ایرپاد هستند.

دوندگان با قوس‌های انعطاف‌پذیر در کفش‌های سفت (پایدار) احساس بهتری دارند، در حالی که دوندگان با قوس‌های سفت از کفش‌های انعطاف‌پذیر (خنثی) لذت می‌برند. کفش‌های خنثی با انواع طرح‌ها و تراکم‌های زیره میانی در برندها و مدل‌ها، برای سطوح مختلف راحتی و بازگشت انرژی، آن را بسیار ساده نگه می‌دارند. با این حال، کفش‌های پایدار دارای یک پست داخلی یا فوم با چگالی دوگانه برای مدیریت کنترل حرکت برای پرون شدن و خوابیدن هستند. برندها از فناوری های مختلفی برای کاهش حرکت بیش از حد به داخل یا خارج در حین دویدن استفاده می کنند. مثالها عبارتند از:

Brooks GuideRails

پست داخلی نایک

هوکا J-Frame™

کفش‌های مسابقه اغلب دارای صفحه یا میله‌های کربنی یا صفحه TPU تعبیه‌شده در زیره میانی هستند تا بدنه را به جلو و بالا بکشد و هزینه‌های پرانرژی دویدن را کاهش دهد.

هنگامی که به کفش های میانی نگاه می کنید، باید به افت پاشنه تا پنجه و ارتفاع پشته نیز فکر کنید. ارتفاع پشته کفش، تفاوت ارتفاع از زمین تا پای شما است و افت پاشنه تا پنجه به تفاوت ارتفاع از پاشنه و انگشتان پا اشاره دارد. کفش‌هایی که از پاشنه تا نوک پا بلندتر هستند، جایی که پاشنه شما بسیار بالاتر از انگشتان پا قرار می‌گیرد، می‌توانند فشار ساق پا و آشیل شما را کاهش دهد و به مدیریت آسیب‌های رایج دویدن مانند تاندونیت کمک کند. کفش‌هایی که از پاشنه تا پنجه پایین‌تر هستند، می‌توانند فشار روی زانو و باسن شما را کاهش دهند.

از خنثی تا پایداری، فوم تا ژل، مینیمالیستی تا فوق‌العاده مخملی، یک کفش دویدن برای هر پا و هر فعالیتی وجود دارد.

زیره

زیره آن قسمتی از کفش است که با زمین تماس دارد. این بسته به سطوحی که روی آن می دوید، سطوح مختلفی از کشش را ارائه می دهد. کفش‌های مخصوص دویدن جاده‌ای به گونه‌ای طراحی شده‌اند که بهترین عملکرد را روی سطوح آسفالت‌شده مانند جاده‌ها و پیاده‌روها، تردمیل‌ها، و حتی خاک‌های فشرده‌ای که نیازی به زیره‌ای با کشش اضافی ندارند، داشته باشند.

یک کفش دویدن دنباله‌دار برای زمین‌های مختلف مانند خاک، شن، گل، سنگ و سایر سطوح غیرصاف که زیره‌ی کفش شما در آن چسبیده و از لغزش و سقوط جلوگیری می‌کند، بهترین است. اینها به دلیل ضخامت بیشتر و ضخیم تر و لاستیک بیشتری که کف کفش را پوشانده است، به راحتی قابل تشخیص هستند. واقعیت جالب: کفش های دویدن آدیداس دارای زیره های ساخته شده با لاستیک از برند لاستیک Continental است.

زبان

هر کفشی که بند داشته باشد زبانه خواهد داشت. به نظر می رسد بخش بسیار غیر الهام بخش آناتومی کفش دویدن است، اما زبان در واقع یک هدف بسیار مهم را انجام می دهد. زبان از مالیدن توری ها یا فشار آوردن به قسمت بالای پا جلوگیری می کند.

تریل ران

کفش‌های ing اغلب دارای زبانه‌ای هستند. این بدان معنی است که زبانه در امتداد طرفین به هم متصل است و این ویژگی طراحی از ورود زباله به کفش جلوگیری می کند. توقف های کمتر در مسیر برای خالی کردن کفش های خود هرگز چیز بدی نیست!

توری

ممکن است فکر کنید توری ها بسیار استاندارد هستند، اما - تعجب آور! - اینطور نیستند. توری های تخت رایج ترین هستند. توری های گرد کمی محکم تر هستند و دوام بیشتری دارند. سپس کفش هایی با سیستم تناسب BOA برای تناسب دقیق وجود دارد که به راحتی در حین دویدن قابل تنظیم است. برخی از کفش‌ها حتی دارای طناب بانجی برای بند هستند و فشاری را که بندهای سنتی می‌توانند به بالای پا وارد کنند، کاهش می‌دهند. نکته حرفه ای: راه های زیادی برای بستن بند کفش برای مدیریت راحتی وجود دارد. بیاموزید که چگونه کفش های خود را مجدداً برای تناسب بهتر ببندید.

همه کفش ها شبیه هم نیستند

اکنون که درباره آناتومی کفش های دویدن، نحوه عملکرد آنها و دلایل انتخاب کفش مخصوص فعالیت بیشتر می دانید، احتمالاً تمایل به خرید دارید. ما مرور دسته بندی های اصلی را برای یافتن بهترین کفش ها برای هر نوع دونده آسان کرده ایم.

بالشتک ترین

تریل رانینگ

ثبات

خنثی

مسافت طولانی

برای مبتدی ها

صفحه فیبر کربن

تردمیل